

VKU-Web-Seminar / 23.01.2024 / 13:00 - 16:45 Uhr

## Selbstmanagement als Schlüssel zum effizienten Zeitmanagement

Strukturiert arbeiten im (Home-)Office mit bewährten Methoden und Techniken

## **PROGRAMM**

13:00	Herzlich willkommen Begrüßung Jan- Philipp Krum, Business and Management, Wirtschaftsinformatik Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement Technische Einführung in das Web-Seminar-Tool VKU Akademie Ausblick auf die Themen des Web-Seminars Jan- Philipp Krum, Business and Management, Wirtschaftsinformatik Online-Trainer mit Spezialisierung im Bereich Selbst-, Zeit-, & Stressmanagement
13:20	Übung: Jetzt wird es praktisch! Wie arbeiten Sie? Selbstreflexion zur eigenen Arbeitsorganisation  • In individuellen Breakout- Sessions analysieren Sie Ihren persönlichen Arbeitsstil und identifizieren Blockaden zur Findung Ihres optimalen Arbeits-Flows  • Reflexion in den einzelnen Gruppen
14:00	Nie wieder Überstunden! - zielführende Priorisierung: die wichtigen und richtigen Aufgaben erledigen  • Priorisierung, Zeitmanagement und Methoden  • ABC-Prioritäten - Aufgaben sichten, priorisieren, terminieren  • Eisenhower-Matrix: Wichtiges von Unwichtigem, Dringendes von nicht dringenden Aufgaben unterscheiden
14:30	Pause
14:45	Die optimale Tagesplanung setzt Selbstmanagement voraus!  • Längenschätzung  • Puffer einplanen/ Blocker setzen  • Kopf frei machen für anstehende Aufgaben und Transparenz über Aufgaben schaffen  • Biorhythmus und Deep-Work

## 15:15 Umgang mit der "E-Mail & Aufgabenflut" sowie Outlook Tipps Austausch und Experteninput • Erhalten Sie Tipps und Tricks wie Sie MS Outlook und MS Teams effizient nutzen • Automatisierung von Routineaufgaben 16:00 Selbstmanagement für Effizienz und Produktivität • Prokrastination überwinden: Tipps für mehr Selbstdisziplin Motivation und Selbstmotivation • Umgang mit Ablenkungen Selbstreflexion und Verbesserung 16:20 **Letzte Fragen, Transfer und Abschluss** • Was ist die wichtigste Erkenntnis, die Sie aus dem VKU-Web-Seminar mitnehmen? • Welche offenen Fragen gibt es noch? 16:45 **Ende des VKU-Web-Seminars**

Viel Erfolg bei der Teilnahme der Veranstaltung!

Bitte beachten Sie: Das Programm wird fortlaufend online aktualisiert. Ihr Programm-Ausdruck ist vom 18.12.2025. Die aktuellen Informationen zum Programm finden Sie hier:

https://www.kommunaldigital.de/online-event/selbstmanagement-als-schluessel-zum-effizienten-zeitmanagement.